

ARCO MAIOR

Ano VII . n.º 3 . Dezembro 2024
Gratuito . Periodicidade Semestral
ISSN 2184-2981

Arco Maior 1

- :: À conversa com...
- :: Sonhar ainda mais alto
- :: O meu percurso no Arco Maior
- :: Somos o que queremos ser
- :: A minha história

p. 4 e 5

Arco Maior 2

- :: Visita ao Jornal de Notícias
- :: O Arco tem Pedal
- :: Bar e Sonhos II
- :: Engave'Arte
- :: PADEL: um novo desafio

p. 6 e 7

Arco Maior 3

- :: Visita de estudo ao Boeira
Garden Hotel
- :: Cozinhar com Amor
- :: Poemário Arco Maior 3

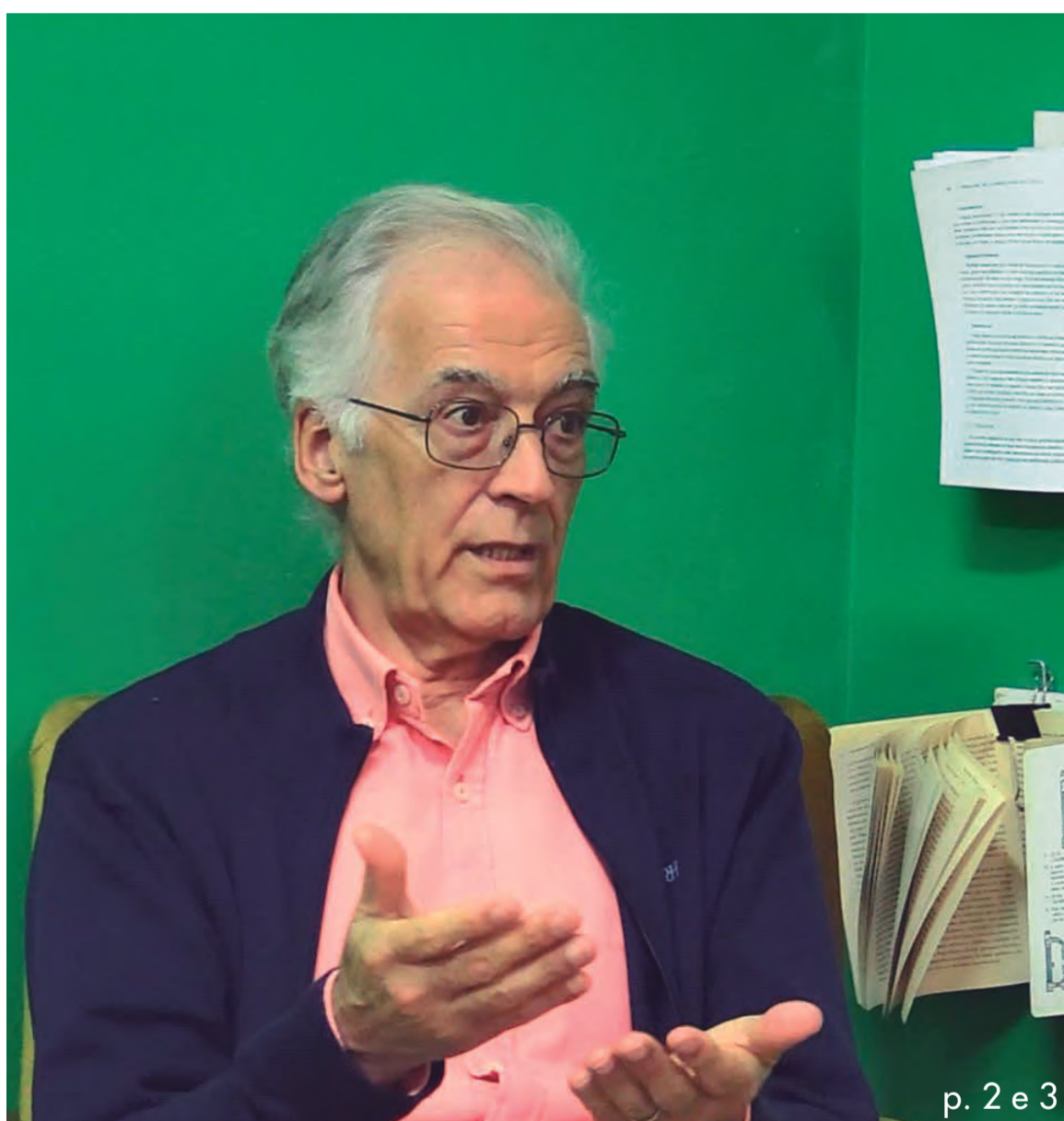
p. 10 e 11

Arco Maior 4

- :: O som das palavras
- :: Paisagens sonoras
- :: O Monocórdio
- :: Sons e sabores

p. 12 e 13

Como nasceu o Arco Maior O nosso maior sonho



O sonho comanda a vida

Entrevistas, percursos de vida e realizações

p. 8 e 9

OP3: o olhar dos alunos



ArcoServe: do sonhar ao fazer



p. 15

Era uma vez um sonho, corria o ano de 2010

Joaquim Azevedo

Tudo começou em 2010... sim, mas nada começa quando parece que começa!

Nesse momento, já havia várias pontas soltas: os estudos sobre o abandono escolar no Vale do Lima (1983), a criação do ensino profissional (1989), a criação de vários percursos diferenciados dentro do ensino básico, como os Currículos Alternativos (1996), os programas especiais de educação e formação como os PIEF (1999) e os CEF (2002), a lei da escolaridade obrigatória de 12 anos (2009). E continuava a haver um abandono escolar elevado, mas em claro decréscimo desde 2002,... e uma enorme vontade de prosseguir a democratização da educação, abrir a escola a todos os portugueses e fazer dessa escola uma oportunidade de educação e desenvolvimento para e com cada um dos cidadãos, não deixando um só para trás.

Quando, em 2010, o Juiz Armando Leandro veio ao Porto e reuniu comigo na Universidade Católica e me alertou para o elevado número de jovens que a cidade perdia para o abandono escolar e para a exclusão social, decidi meter mãos à obra e começámos a realizar vários encontros entre instituições e pessoas da cidade para analisar o problema e para agir. Passado um ano (2011) estava de pé o documento "O Porto tem resposta ao abandono escolar" e tornava-se imperioso ir ao encontro dos jovens que tinham abandonado prematuramente a escola e estavam à margem, invisíveis nos seus bairros, oferecendo-lhos uma alternativa para a sua escolarização e integração socioprofissional.

Foi o que fizemos, já com a colaboração de dois professores destacados, o Antero Afonso e a Isabel Lagarto. Ao mesmo tempo, negociámos com o Ministério da Educação (ME) qual seria o melhor modelo de educação para criar esta alternativa educativa e procurámos na cidade um espaço para lançar esta formação.

Durante dois anos, tivemos de enfrentar várias contrariedades, seja da parte do ME, seja da parte das instituições da cidade, mas nunca desistimos e, em 2013, reunimos o primeiro grupo de jovens e, com o apoio da Santa Casa da Misericórdia do Porto, que nos cedeu instalações no Largo da Paz, abrimos o projeto, em articulação com o Agrupamento de Escolas de Rodrigues de Freitas, ali ao lado. E foi aí, depois de tudo limpo (as instalações estavam abandonadas) e com o mobiliário e equipamento que íamos arranjando aqui e ali que, em outubro de 2013, o projeto "O Porto tem resposta" arrancou, depois batizado com o nome de "Arco Maior".

O nosso sonho foi o de abrir um espaçoso arco na parede da sociedade desigual e injusta e no muro de um tipo de escola que servia a maioria dos alunos,

mas que deixava pelo caminho os mais diferentes, os que mais precisavam de ser apoiados e através de modelos educativos alternativos aos habituais. Um arco, não uma pequena porta, um arco rasgado, largo, acolhedor e bem visível, por onde pudessem passar todos, sobretudo esses que não cabiam nas estreitas portas de escolas que ofereciam o mesmo modo de escolarização a todos, no pressuposto de que isso era sempre o melhor para cada um. Assim, as escolas faziam crer que os que ficavam pelo caminho, coitados, é porque não tinham mérito algum.

O abandono escolar nunca era visto como um problema da escola, era sempre a consequência do demérito dos alunos e da falta de apoio das famílias e das circunstâncias sociais da pobreza. Por isso, dizer que uma outra escola (ou uma não-escola, como dizíamos, para não-alunos, como os chegou a apelidar o ME) poderia ser uma parte da solução para a exclusão social, para a delinquência e a marginalidade em que grande parte destes jovens já estava mergulhada, pareceu algo estranho, inverosímil e utópico. Ou então era um projeto tolerado como sendo uma obra de caridade assistencialista, feita com o intuito de "pôr uns pensos nas feridas", tudo feito por gente bem-intencionada.

Primeiro, a misericórdia é em si mesma de uma valia humanamente indiscutível, pois não é pelo facto de eu criticar o modelo escolar que gera tais marginalizados que posso passar ao lado de quem está a sangrar, prostrado na margem do caminho. Segundo, a pedagogia que fomos criando dia-a-dia com estes jovens foi-nos dizendo que uma outra educação é possível e é emancipadora e que a escolarização destes alunos rejeitados pelo sistema escolar não só é possível como é um imperativo ético e político.

Todas as pessoas são alguém e são alguém capaz (como diz Esquirol). Nenhum tipo de escola obrigatória é admissível quando serve bem a maioria socialmente integrada e rejeita uma parte, exatamente a que precisa profundamente da educação como caminho de integração social e de realização humana (quebrando ciclos intergeracionais de pobreza e exclusão).

E é isso que temos de denunciar e combater, porque há alternativas, educativas e sociais, de justiça social. O nosso sonho é o de uma cidade (sociedade) que oferece oportunidades educativas de qualidade a todos e a cada um dos seus cidadãos e que não declara ninguém como incapaz.

Onze anos depois, o nosso sonho é que esta pedagogia que fomos construindo em conjunto possa ser adotada dentro das escolas e faça parte dos processos educativos e das práticas escolares, de tal modo que nem um só dos cidadãos desta cidade seja deixado pelo caminho, seja sob que pretexto for, porque nenhum pretexto é ou será razoável e admissível.

Entrevista a Joaquim Azevedo

Entrevista a Joaquim Azevedo por Ricardo Martins



Joaquim Azevedo em entrevista com Ricardo Martins

Porquê criar o Arco Maior?

Para criar uma resposta educativa diferente das escolas de onde os alunos vinham, que permitisse que eles se escolarizassem e se desenvolvessem, pois são alguém e alguém capaz de integrar a sociedade.

Como surgiu a ideia do nome Arco Maior?

Queríamos criar um projeto cuja "porta" não fosse estreita, como no ensino geral, onde a "porta" é igual para todos, com o seu modelo mais rígido, abstrato e desligado dos contextos. Decidimos criar algo diferente que fosse motivador, capaz de agarrar os alunos e com eles desenvolver um projeto de vida. Para isso tínhamos de ter uma casa com um grande arco, por onde

passassem todos. Deve ser uma oportunidade para todos e cada um, daí termos adotado a expressão Arco Maior.

Existe a ideia de criar um polo 5?

Estamos a ter muita procura outra vez, mas a nossa ideia não é criar mais polos, é que as escolas evitem marginalizar esses alunos, que dentro das escolas do Porto haja resposta para os alunos e que nenhum fique para trás, que todos estejam integrados e possam beneficiar de iniciativas pedagógicas como as que fazemos no Arco Maior, adaptadas a todos e não apenas a uma parte dos alunos.

Quais têm sido as maiores dificuldades?

Todos os anos temos de mudar os professores. É um processo muito penoso. Os que aprendem a trabalhar connosco (e não é fácil) vão-se embora, porque são colocados noutras escolas.

Têm existido mudanças na maneira de trabalhar?

Sim, o que de mais interessante temos aprendido ao longo destes anos é o que aprendemos convosco (alunos). Para trabalhar contigo tenho que saber quem tu és, o que sentes, o que gostas de fazer. É convosco que aprendemos a trabalhar melhor. Fomos aprendendo a melhor maneira de trabalhar convosco e hoje temos aquilo a que chamamos uma pedagogia própria e diferenciada. O que mais mudou foi isso. Quando começamos o Arco Maior tínhamos muita vontade de fazer as coisas bem, mas sabíamos pouco. Temos aprendido com os alunos, costumo dizer que o nosso melhor recurso são os alunos.

O que falta atingir?

Nós dizemos que o nosso maior sonho é deixar de existir, é nisso que agora estamos a trabalhar mais a sério, evitar que jovens alunos cheguem à vossa situação, desistir da escola. O que queremos é ajudar as escolas do Porto com a nossa experiência, para que não haja nenhum aluno que fique para trás. O nosso sonho é esse, se isso vier a acontecer, nós deixaremos de existir. Se é obrigatório andar na escola, então a escola tem de ter oportunidades educativas para toda a gente, ao ter oportunidades para todos terá que ter uma oportunidade para cada um.

O sonho de deixar de existir

Um aparente paradoxo

Antero Afonso

"Promover a educação, a certificação escolar e a integração escolar e social de jovens em abandono escolar" é a Missão do projeto Arco Maior. Isto significa que, ao cumprir-se, assume minorar uma realidade que gostaria que não existisse: o abandono escolar. Por isso, ao mesmo tempo que tenta ser uma referência para os jovens nessa situação, acalenta o sonho de ser um projeto precário e transitório, porque tem o Sonho Maior de ver terminado o abandono escolar.

Este aparente paradoxo coloca-nos entre dois sonhos, mas como o escritor pousa a caneta sobre o papel, já exausto, mas realizado, onde escreveu um romance, também a nossa Missão há-de apagar-se um dia, libertada pela concretização do nosso Sonho Maior. Nesse momento, deixaremos de ser necessários.

Por isso, poderíamos dizer, como numa oração:

Sonho com o dia em que todos os «nossos» jovens tenham sido resgatados, reintegrados e valorizados, de tal forma que o abandono escolar seja apenas uma recordação do passado.

Sonho com o dia em que lhes devolveremos o direito à educação, ao crescimento e à inclusão.

Sonho com o dia em que o último deles aprenderá sem medo ou menosprezo, valorizado e reconhecido, na escola pública.

Sonho com o dia em que a escola ofereça o abraço fraterno a cada um deles e os eleve na sua condição de cidadãos.

Sonho com a ponte que nos leva da realidade inaceitável até ao horizonte de portas abertas onde cabem todos com as suas diferenças e idiossincrasias.

Sonho com o dia em que as palavras que proclamamos se transformem em projetos realizáveis para estes jovens.

Sonho com o dia em que possamos dizer, com orgulho, que o nosso Sonho Maior deixou de existir porque se transformou em realidade.

Sonho com o dia em que o Arco Maior deixe de existir, por desnecessário.

Por isso, o nosso maior sonho é deixar de existir.

Entrevista a Antero Afonso

Entrevista a Antero Afonso por Bruno Lourenço

Porque considera que o Arco Maior é uma escola diferente das iguais?
Quando começamos a pensar o Arco Maior detetámos que havia pouco diálogo entre a escola e os jovens em situação difícil, estes não eram ouvidos, a sua opinião contava pouco e as diferenças que eles levavam para a escola não eram incorporadas na maneira de trabalhar com eles. Por exemplo, se eu for muito bom a escrever e a falar, posso não ser muito bom na dança, ou nas interações sociais, etc... há muitas inteligências, a escola valoriza sobretudo a inteligência da matemática e a inteligência da comunicação, mas quando trabalhamos com jovens muito diferentes é preciso que a diferença não seja igual, que possamos responder naquilo em que eles são bons. Quando tens alguém que é muito bom em determinado campo, como a tecnologia, faz pouco sentido não explorar isso para que ele desenvolva as suas capacidades, obrigando-o a fazer coisas em que é mais débil. Durante muito tempo a escola castigava a debilidade, nunca descobria que um aluno era muito bom numa determinada área, por exemplo a tecnologia. O Arco Maior tentou responder a isto, ouvir muito, falar muito com os jovens, perceber por onde deveria começar para chegar a bom porto.

Porque dizem que o maior sonho do Arco Maior é deixar de existir?

O que achamos é que a escola pública para ser excelente, não deveria deixar nenhum aluno abandonar. Normalmente tenta-se que a escola pública seja excelente se tiver alunos muito bons, mas normalmente os alunos muito bons têm condições boas em casa, contextos sociais muito bons. Era importante que a escola olhasse para aqueles alunos que têm poucas condições em casa ou no bairro, que lhes soubesse desenvolver capacidade e competências para cumprir aquilo que o Estado considera ser obrigatório, a escolaridade obrigatória. Se é obrigatório os jovens estarem na escola 12 anos, compete ao Estado ser capaz de transmitir formas de trabalhar com estes jovens, que durante 12 anos eles aprendam alguma coisa. E isso não tem acontecido. Ora, porque uma escola expulsa, em certo sentido, jovens todos os anos, ou os alunos abandonam a escola porque não se sentem reconhecidos, nós existimos. Mas o que era importante é que a escola desse resposta a isso, e se der, nós deixamos de ter alunos nas ruas. E então, o Arco Maior, se não tiver alunos em abandono, não faz sentido que exista. Ora se o sonho de nós chegarmos a essa situação, que é uma situação ideal, que é a escola ser boa para todos, era digamos, chegar ao paraíso da educação. E por isso nós dizemos que o nosso maior sonho é deixar de existir porque a escola cumpre o seu papel.

Mas se o Arco ajuda tantos jovens...

É uma boa questão! O que nós pretendíamos é que a escola, aos mesmos jovens com que nós trabalhamos, desse uma resposta parecida aquela que nós damos. Isto é, em vez de ser necessário criar uma estrutura chamada Arco Maior, a escola no seu seio, era capaz de dialogar convosco, ouvir-vos com atenção, ter espaço para vos compreender, ser capaz de lidar com a diferença. E, se a escola for capaz disso, não é preciso haver uma estrutura à parte, eu estaria a trabalhar na escola, assim como os professores que estão a trabalhar convosco, dariam a resposta que estamos a dar no Arco, dentro da própria escola.

E o que é que acha que é necessário para deixar de existir o Arco Maior?

É isso, repara, falar é mais fácil do que estar numa escola a encontrar uma solução. A solução que encontramos, tem diferenças da escola do ensino geral porque: primeiro, trabalhamos em espaços mais pequeninos, trabalhamos com uma grande proximidade com cada um de vós, e as escolas têm problemas difíceis de resolver. Por exemplo, se estou a trabalhar com mil alunos, ou com três mil alunos, eu tenho que ter uma capacidade para trabalhar com eles, diferente da que encontro no Arco, temos um nível de familiaridade muito grande, conhecemo-nos a todos quase de uma forma familiar. Se a escola conseguir criar maneiras de trabalhar dentro de si mesma convosco, não faz sentido que o Arco apareça a dar resposta a jovens que não estão em abandono.

O sonho comanda a vida?

O sonho comanda a vida! António Gedeão tem toda uma expressão que mostra que ao longo da humanidade, tudo aquilo que foi sendo construído, apesar de em cada momento nós acharmos que é uma impossibilidade, acabou por ocorrer. Ao falar de tudo o que aconteceu, nós verificamos que foi porque as pessoas sonharam que as coisas ocorreram. Por isso sim, o sonho comanda a vida!



Antero Afonso em entrevista com Bruno Lourenço

À conversa com ... Professor Doutor Manuel Sobrinho Simões

Formandos turma EFA Polo 1

No passado dia 29 de outubro, fomos ao Instituto de Patologia e Imunologia Molecular da Universidade do Porto (IPATIMUP) e estivemos à conversa com o Professor Doutor Manuel Sobrinho Simões, diretor deste Instituto, investigador e professor catedrático de Anatomia Patológica da Universidade do Porto.

No âmbito do Projeto “Sonhar para conquistar”, surgiu esta nossa conversa, a partir da qual selecionamos algumas passagens mais marcantes.

Arco Maior (AM) - Professor, o que é que o inspirou a seguir a carreira de professor universitário e de investigador?

Professor Manuel Sobrinho Simões (PMSS) - Foi o facto de querer seguir o sonho de ser médico, mas, quando comecei a trabalhar, percebi que não tinha jeito nenhum para ver doentes, por ter pena das pessoas. Como queria mesmo concretizar o sonho de trabalhar em medicina, para aliviar o sofrimento das pessoas, optei por ser professor de medicina e pela investigação do cancro da tiroide.

AM - Na sua opinião, qual é o papel da inteligência artificial e os seus perigos iminentes?

PMSS - Nós, na nossa atividade, usamo-la muito para diagnóstico, porque há uma grande quantidade de informação; é tão grande o seu fluxo que ninguém só com a inteligência humana lá vai.

AM - O que é que a inteligência artificial não consegue resolver?

PMSS - É aquilo que está antes, o prever. O que vai acontecer ao indivíduo em doença, em sucesso ou em complicações. Continuamos a ter uma dificuldade enorme em prever. O ser humano é muito complexo e a inteligência artificial não tem afeto, só tem cognição. E o que tem muita graça é a relação afetiva. A inteligência, por definição, é humana, precisa de ter cérebro, mas também precisa de ter corpo e precisa de ter contacto. A inteligência humana tem uma componente afetiva de contacto de ligação entre as pessoas. Mas eu sou muito a favor da inteligência artificial.

AM - Nesta fase da sua vida, qual é o seu maior sonho para a sociedade atual?

PMSS - Um dos grandes problemas da sociedade atual é o dos mais velhos, pelo desamparo e solidão em que vivem. Para eles, sonho criarmos instituições que os acolham e acompanhem convenientemente. A falta de



Formandos da Turma EFA, Polo 1

condições das crianças pequenas é outro dos grandes flagelos. Para estas, sonho criarmos educação gratuita em todo o mundo.

AM - E que conselhos daria a jovens médicos ou estudantes de medicina?

PMSS - Trabalho. Não há outra solução. O trabalho, enquanto um desafio, tem componente intelectual, uma componente afetiva, uma relação social. (...) Ter trabalho e fazer trabalho é a única forma que nós temos de ir mais longe. Às vezes, fazemos mal e aprendemos, mas é trabalho. Vocês, jovens, devem escolher profissões que gostem. Se não gostarem da vossa profissão, serão maus profissionais ou razoáveis. Eu sou muito a favor da pessoa escolher uma coisa em que é recompensada porque faz bem. Estudar é um trabalho bom, mas não é emprego. Se é conhecimento, é porque tem um componente de trabalho. O conhecimento subentende que a pessoa experimentou e passa para o corpo: a postura, a relação com o outro. Nós deixamos de valorizar o imaterial. Para mim, os três valores imateriais mais importantes são a Educação (não o diploma mas o conhecimento), a saúde e a justiça.

Concluída a conversa com o Professor Doutor Sobrinho Simões, os alunos do Polo 1, do Arco Maior, tiveram a oportunidade de ouvir a partilha de uma história de vida repleta de experiência, SONHOS e conquistas.

Sonhar ainda mais alto

Xavier Vieira

Nasci a 18 de agosto de 2005, no Hospital São João. Fui batizado de Xavier pelos meus pais; nunca descobri o que os fascinou neste nome, mas sei que eu não o adoro, sinto que lhe falta força que outros nomes têm. Fui sempre criado no Porto, onde ainda hoje habito. Morei desde sempre num apartamento de dois quartos com a minha mãe, os meus dois irmãos e com o meu pai, até ao dia do divórcio deles. A minha mãe chama-se Carla e há muitos anos que tem o modelismo como profissão. O meu irmão mais velho chama-se Gaspar e o meu irmão mais novo é o Mateus. O meu pai é o Paulo e a construção civil sempre foi o seu ofício.

Fui feliz na minha infância, nem sempre recheada de amigos ou de possibilidades financeiras. Apesar disso, tive muito amor por parte da minha família e dos meus avós cá do Porto. A minha mãe é de Leiria e apenas em dias de festa víamos aquele lado da família. Fui para a primeira classe e desde sempre fui um rapaz sossegado e bem-comportado. Pouco tempo depois, os meus pais divorciaram-se e essa mudança marcou-me muito. Impactou-me de tal forma que, nos anos que se seguiram, passei de um aluno de excelência para um aluno com negativas; muitas das vezes apenas passava de ano devido à benevolência de certos professores e professoras que viam algo em mim.



Xavier Vieira

Quando transitei para o quinto ano, o meu avô faleceu. Ele era, para mim, mais do que um pai na altura. Sentia um vazio dentro de mim e não via uma razão de ser, os sonhos começaram a morrer. Mais calado fiquei e menos estudei. Como consequência, as notas dos testes continuaram a cair; escondia estes resultados da minha mãe, que estava sempre ocupada com o trabalho e com dívidas para pagar. O seu negócio próprio nem sempre corria bem. Passei assim os meus anos na escola.

Cheguei ao 11º ano e não passei a matemática, anteriormente o meu forte. No 12º ano, não consegui passar nos exames e então fiquei retido. Apesar de ter estado mais um ano dedicado à matemática, não consegui terminar através dos exames nacionais.

Agora, encontro-me no Arco Maior, do qual estou a gostar, e aponto para até ao final de 2024 concluir o módulo que me falta para o secundário terminar. No futuro, sonho ser modelista ou designer, como a minha mãe, (embora por vezes tenha tido muitos desgostos com esta área). É, agora, a única profissão com que sonho e em que me vejo a ser feliz, espero tirar dela o melhor proveito.

Sonho ainda mais alto de, em breve, poder formar uma família com a minha namorada. Só posso dizer que, até hoje, mantenho o único sonho desde pequenino: ser pai, cuidar de alguém incondicionalmente e amá-lo/a sem fim. Aos meus olhos, não há nada mais belo e puro do que este amor.

Sem SONHAR e arriscar não há nada a ganhar!

○ meu percurso no Arco Maior foi incrível!

Cristiano Silva

Houve uma altura em que tive problemas mais sérios e faltava às aulas. A minha falta de maturidade não me deixava perceber que eu próprio estava a criar barreiras para a realização desta etapa da minha vida tão importante para mim. Mesmo assim, o Arco nunca desistiu de mim! Percebi que era ali que estavam as pessoas certas, sempre disponíveis para me ajudar, não poupavam esforços para me fazer sorrir e fazerem-me acreditar que a certificação do secundário dependia, sobretudo, de mim! Acreditaram em mim desde o início, sem julgamentos, nem condenações! Facto que me surpreendeu, pois nunca tinha acontecido em nenhuma escola onde tinha andado.

O Arco fez-me crescer, ser mais "adulto"; ensinou-me a ter responsabilidades, a ganhar maturidade e a enfrentar os meus problemas e não a fugir deles. Atualmente, sou empregado de mesa no restaurante do nosso *formador* de cozinha, Daniel Azevedo, que me ajudou a entrar no mundo de trabalho e a melhorar a minha qualidade de vida, conseguindo dessa forma ajudar a minha família.

Todas as semanas, no Arco Maior, a minha turma tem de ir, pelo menos, um dia para a cozinha. Nas vezes em que eu fui, destaquei-me de certa forma. Por isso, o *chef* Daniel convidou-me para trabalhar, a título experimental, num dos seus restaurantes (Bis Pasta e Risoto). Gostei de trabalhar lá e o *chef* também gostou do meu desempenho, por isso ofereceu-me um lugar como empregado de mesa.

Neste momento, os meus sonhos passam por, um dia, ter a minha casinha e a minha família, ter alguém para partilhar os meus momentos, ser um pai

presente e responsável, ser um exemplo para a minha filha, não deixar que nada lhe falte. Em relação a metas profissionais, espero um dia ser *chef* de sala e dar também um bom exemplo aos meus colegas de trabalho. Contudo, para chegar a esse patamar, tenho que continuar a esforçar-me e trabalhar muito. Quero que o patrão saiba que não errou quando decidiu contratar-me. **Se são sonhos concretizáveis?** Acredito que sim! Mas, como alguém disse: "grandes batalhas, grandes vitórias!" No Arco, também encontrei as ajudas e pessoas certas, no momento em que mais precisei. Uma dessas pessoas, mais que meu patrão, é meu amigo e espero poder fazer por ele o que ele tem feito por mim; ensinou-me tudo o que sei.

Gostava de terminar com umas humildes e sinceras palavras a todos os jovens e, em especial, a todos os que têm a sorte de conhecer o *Arco Maior*: **nunca desistam do vosso sonho e sobretudo de vocês!** Colaborem e acreditem! Um dia vão conseguir tudo o que sonham. Foquem-se no que querem e não façam desvios. Foco é a chave para o sucesso. Cada dia que passa, o vosso sonho fica mais perto de se realizar, e sonhem alto, bem alto! Não tenham medo de arriscar. Acreditem! O vosso sonho vai realizar-se se se empenharem e não desistirem!



Cristiano Silva

Nós somos aquilo que queremos ser!

Lara Ribeiro



Lara Ribeiro

Sou a Lara Ribeiro, tenho 20 anos e sou militar. Tenho o 12º ano terminado com todo o esforço e dedicação no Arco Maior, onde recebi uma educação que foi fundamental para tudo.

Desde os meus 15 anos que o meu maior sonho era conseguir entrar para o exército. Nessa altura, comecei a ter em mente o quanto eu queria realizar esse sonho; motivava-me a ideia de poder defender o meu país e, enquanto aluna do curso EFA comentava com os meus professores e amigos do Arco Maior, a vontade que tinha em realizar esse sonho. Recebi sempre o apoio dos meus pais e de algumas das pessoas que tive o prazer de conhecer no Arco Maior, desde professores a colegas. Na altura em que consegui realizar o meu sonho, tinha 18 anos.

Elegi, como metas para mim, os valores que um militar carrega consigo: Força, determinação e resiliência que foram, sem dúvida, os motivos para que eu não desistisse do meu sonho.

Passei por grandes desafios, momentos complexos, em que me vi sozinha e com vontade de desistir... Tive de lutar comigo mesma e contra todas estas questões internas.

A maior conquista depois de todo o esforço, físico e mental, foi provar a mim mesma que sou capaz de tudo, até nos momentos mais difíceis, em que o desespero me queria fazer desistir. Nesses momentos, pensava e apostava sempre em mim. A importância de ter objetivos pela frente é algo que nos mostra, como seres humanos, que as coisas nunca caem do céu, a não ser chuva! Quando quero que algo aconteça com bons resultados, faço por isso, quer seja a nível profissional quer a nível pessoal.

A maior estratégia que coloquei em prática para poder transformar o meu sonho em realidade foi sempre acreditar! Acreditar que sempre conseguiria ser melhor do que já era. Lutar e acreditar em todos os sonhos que sonhei e não desistir de os concretizar.

Nesses momentos de escolhas e de determinação, tive sempre a professora Isabel a dar-me apoio; sempre que eu precisava de uma palavra amiga, ela estava a meu lado e hoje estou-lhe grata.

Deixo um conselho para quem duvida dos próprios sonhos: **nós somos aquilo que queremos ser** e independentemente do que possam dizer, somos capazes de tudo. O resultado só depende de nós mesmos. Então, se estás com dúvidas e se tens medo dos resultados, vai mesmo assim. No fim, verás o quanto és capaz e o quanto és forte. Tu consegues; acredita sempre em ti! Tu conseguirás!

Um Caminho de Desafios e Conquistas

A Minha História

Gabriel Vega

Chamo-me Gabriel Blyon Ferreira Vega, e o meu percurso de vida é marcado por mudanças, desafios e descobertas. Nasci a 28 de outubro de 2004, na *exuberante* Amazônia, mais precisamente em Rondônia, na Alta Floresta do Oeste, Brasil. Desde pequeno, cresci rodeado pela natureza imensa e majestosa da floresta, onde o mundo parecia infinito e a vida se movia ao ritmo das águas e do vento. Tudo era mais fácil nessa época.

Quando tinha nove anos, deixei o Brasil com a minha família e viemos para Portugal. Esta mudança foi um marco importante, uma transição que significou não apenas deixar para trás a minha casa, mas também enfrentar um novo mundo, uma nova cultura. Portugal ofereceu-me oportunidades e um novo começo, mas os primeiros tempos foram difíceis. Adaptar-me a uma nova realidade exigiu coragem, resiliência e vontade de crescer.

Aos dezassete anos, entrei no Centro Juvenil de Campanhã. Foi aqui que o meu caminho mudou novamente. Rodeado de jovens com diferentes histórias e sonhos, encontrei o ambiente ideal para me expressar e iniciar a minha jornada artística. No Centro, conheci pessoas que, tal como eu, procuravam um sentido, uma voz, uma forma de se manifestar. Foi neste contexto que descobri a música como o meu refúgio, a minha forma de expressão e, mais tarde, o meu propósito de vida.

A música foi, desde o início, um processo de autodescoberta e uma ferramenta para enfrentar os obstáculos que a vida me trouxe. Compor e cantar tornou-se

um modo de dar voz às experiências, aos sentimentos e às memórias que carrego, tanto do Brasil como de Portugal. Transformei a saudade em letra, a solidão em ritmo e os desafios em melodia. Cada música que criei reflete um pedaço da minha história, dos momentos de dor e das vitórias conquistadas.

A vida em Portugal continuou a apresentar-me novos desafios, desde a adaptação cultural ao crescimento pessoal e profissional. Mas cada passo deu-me força e maturidade para superar os obstáculos que foram surgindo.

Este percurso, que ainda estou a trilhar, é uma jornada em constante evolução. Cada música que componho é um reflexo da minha essência, do jovem que deixou a Amazônia para encontrar um lar em Portugal e que, mesmo diante das dificuldades, encontrou na arte um caminho para se realizar. O meu sonho é que a minha música possa inspirar outros que, como eu, enfrentam as mudanças e buscam a sua própria voz.

Esta é a minha história, contada ao som das batidas do coração, uma jornada de coragem, superação e, acima de tudo, de autenticidade.

Descobre mais sobre mim... Pepinz



Gabriel Vega

Visita ao Jornal Notícias

Ricardo Gonçalves

No dia 18 de outubro, os alunos do polo 2 do Arco Maior realizaram uma visita de estudo ao Jornal de Notícias (JN). Foram recebidos por um experiente jornalista da empresa, Tiago Rodrigues Alves, que foi mostrando os diferentes espaços onde se desenvolve todo o trabalho jornalístico. Os alunos do Arco Maior mostraram interesse e entusiasmo, o que os levou a fazer várias perguntas, tentando satisfazer a sua curiosidade.

Esta visita, além de enriquecimento cultural, constituiu um ponto de partida e uma inspiração para a construção do próprio jornal.



Redação do Jornal de Notícias

O Arco tem pedal

Ricardo Martins

Os alunos do Arco Maior 2 têm participado regularmente em passeios e atividades de promoção do uso da bicicleta. Desde o ano letivo 23/24 têm sido realizados passeios e workshops dedicados ao ciclismo. As sessões decorreram em vários locais da região Norte, nelas procurou-se transmitir e praticar conceitos como a descoberta de novos espaços, a saúde e bem-estar, a ecologia, a socialização e a aprendizagem de regras.



Solidariedade em ação. Passeio de bicicleta em Salreu

As dinâmicas estão a ser implementadas com a participação de Paulo Rodrigues e Andreia Almeida, da empresa PatusBravus, e tiveram, até agora, a seguinte sequência:

- Passeio Porto Antigo (por ruas esquecidas do Porto);
- Passeio em Salreu (pela reserva ecológica da Ria de Aveiro);
- Passeio no corredor ecológico do Rio Leça;
- Workshop – Reparação e Manutenção de Bicicletas;
- Passeio em Esmoriz (Da Barrinha a Cortegaça).

Os alunos têm aderido e participado nas sessões, alguns deles têm tido oportunidade de colaborar na organização, por exemplo, na marcação de viagens e refeições, na interação com a empresa organizadora e na promoção da atividade junto dos seus colegas. Através da bicicleta desenvolvem-se competências e aprendizagens variadas. Prevê-se que continuem a existir outras iniciativas relacionadas com a bicicleta.

“Nas sessões aprendi coisas novas, interagi de forma diferente e positiva, além disso, ainda fiz amizade com o formador”.

Testemunho do aluno Rui Martins

Bar e Sonhos II

Pedro Oliveira

Na sala de mesa e bar do Arco Maior 2, no dia 25 de outubro, os alunos tiveram o privilégio de contar com a presença do Professor Hugo Casanova e o convidado António Moreira representante da Cockburn's para desenvolverem a atividade *Bar e Sonhos*.

As dinâmicas desenvolvidas tiveram como principal objetivo a motivação para o mundo do trabalho. Houve uma partilha de experiências por parte dos dois profissionais que assim tentaram estimular o interesse pela área de restaurante e bar.

Foram produzidos alguns cocktails com as diversas referências da marca Cockburn's, dando a oportunidade aos alunos para os elaborarem e para os saborearem.

A manhã foi finalizada com um convívio gastronómico que constituiu o final perfeito para este momento de aprendizagem, partilha, estímulo e convívio.



Aplicando as técnicas de Bar

Engavet'Arte

Rafael Gomes

Durante o mês de novembro, os alunos do Arco Maior polo 2 foram desafiados a refletir sobre a sua identidade bem como sobre as suas emoções. Partiram da decoração de gavetas para a descoberta de si próprios. Para tal, usaram os materiais mais diversos, coloriram com as mais distintas cores, mas em todos os casos mergulharam no seu interior, descobrindo o passado e perspetivando o futuro.



Padel: um novo desafio

Rui Martins

Os alunos do Arco Maior polo 2 têm desenvolvido ao longo do ano atividades de descoberta da modalidade padel. Todas as quartas feiras, no recinto da Quinta de Monserrate, sob orientação da professora Margarida Correia, os alunos interiorizam regras de campo, reforçam regras de conduta e de convivência em recinto desportivo, além de desenvolverem o gosto pela modalidade. Começaram por entender a lógica da pontuação, posteriormente desenvolveram técnicas de batimento de direita, de esquerda e vôlei, além de entenderem as lógicas de posicionamento em campo.

Esta tem sido uma oportunidade para conhecer novos ambientes de aprendizagem, além de permitir desenvolver a resiliência e a consistência tão importantes para a inserção dos alunos na sociedade e no futuro mercado de trabalho.

A reação tem sido muito positiva, levando a que progressivamente haja mais alunos a quererem experimentar, demonstrando alegria e sentimento de pertença, pelo que se estendeu o alcance da atividade a todo o ano letivo.



O sonho comanda

O sonho comanda a vida, alimenta cada uma das mais diversas profissões e engrandece a alma de todos os seres pensantes. Aqui aglutinam-se testemunhos de pessoas com quem nos fomos cruzando e que, de variadas formas nos têm ajudado a desenvolver e complementar o nosso trabalho pedagógico.

Entrevista a Paulo Rodrigues

Entrevista realizada por Rúben Martins e Ricardo Martins

Fale-nos um pouco de si, o que faz atualmente?

Tenho uma empresa de turismo, fazemos caminhadas, passeios de bicicleta e eventos de TeamBuilding.

Como foi o seu percurso até à sua profissão atual, porque escolheu este caminho?

Em jovem comecei a fazer desporto, fui parar ao ciclismo, fui atleta profissional e quando comecei a trabalhar montei o meu negócio à volta das bicicletas, uma das coisas de que eu sempre gostei foi mostrar às pessoas os sítios onde nós ciclistas andamos, aqueles locais especiais que conhecemos com o uso da bicicleta, a empresa de turismo vem disso, partilhar com os outros o conhecimento que eu tenho do território.

A sua profissão/ocupação é algo com que sonhava em criança ou foi uma descoberta mais tardia?

Sempre adorei andar de bicicleta, em miúdo fugia de casa e ia para a escola de bicicleta, a bicicleta sempre foi sinónimo de liberdade pois permitia-me ir a todo lado de forma livre e económica, com isso veio o andar cada vez mais e a competição.

A bicicleta salvou-me a vida, eu portava-me mal, foi o ciclismo que me fez ganhar regras, cumprir os horários, respeitar as pessoas e perceber o mundo à minha volta, foi o ciclismo que me fez perceber que há um mundo além dos amigos daquela zona de onde nós viemos.

No seu percurso (profissional ou pessoal) o que mais se orgulha de ter feito?

Eu tenho tentado viver o melhor possível, orgulho-me de não criar problemas e de ter conseguido passar uma fase difícil da minha vida. O meu orgulho é ter sido atleta profissional e ter uma família e amigos.

O que lhe falta ainda fazer? O que gostaria de concretizar?

O que me falta fazer é ajudar mais pessoas.

O sonho comanda a vida?

O sonho é muito importante na vida, mas às vezes é a própria vida que nos comanda, há muita coisa que está à nossa volta, a família, os amigos. O sonho o que te pode trazer é não te deixares comandar pelo que os outros vivem, se tiveres muita vontade podes mudar a tua vida.

Que mensagem gostaria de nos deixar?

Vivam de pessoas e momentos e não de coisas, os bens materiais não são importantes, tentem viver a vida, curtir, viajar, conhecer pessoas, ouvir histórias de vida e socializar, é isso que posso passar como grande mensagem para a vossa vida.



Paulo Rodrigues em entrevista no Arco Maior

Entrevista a Margarida Correia

Fale-nos um pouco de si, o que faz atualmente?

Sou a Margarida Correia, natural de Braga e sou Treinadora de Padel da Quinta de Monserrate. O desporto sempre esteve presente em toda a minha vida começando com o ténis e com a natação desde os quatro anos. Joguei ténis durante dez anos e depois quis experimentar voleibol, tendo sido esse o desporto que me acompanhou durante o secundário. Se tivesse que me definir em 3 palavras diria: Amiga, Lutadora e Profissional.

Como foi o seu percurso até à sua profissão atual, porque escolheu este caminho?

Desde pequenina que sempre disse "quando for grande quero ser professora de ginástica" e o meu percurso começou por aí. Mudei-me para o Porto, quando entrei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, acabei por tirar o Mestrado em Ensino de Educação Física. Quando saí da faculdade comecei a trabalhar na Decathlon e depois comecei a trabalhar a tempo inteiro no Colégio Luso Internacional do Porto. Há cerca de 2 anos tive o meu primeiro contacto com o Padel e aliado ao meu gosto



Margarida Correia

de trabalhar com crianças/jovens, decidi juntar o útil ao agradável! Tirei o curso de treinadora e agarrei a oportunidade de poder fazer algo que me completa e que me dá prazer.

A sua profissão/ocupação é algo com que sonhava em criança ou foi uma descoberta mais tardia?

Como disse anteriormente, o Padel apareceu na minha vida há cerca de 2 anos. Embora tenha sido uma descoberta tardia, sinto que apareceu na altura certa. Não me arrependo de nenhuma decisão que tomei anteriormente e sinto que cada etapa da minha vida foram momentos de aprendizagem e crescimento não só profissional mas também pessoal.

No seu percurso (profissional ou pessoal) o que mais se orgulha de ter feito?

Nunca ter desistido. Encarar cada desafio como uma aprendizagem e tentar ser melhor a cada dia que passa. Errar muito mas acima de tudo aprender com os erros.

O que lhe falta ainda fazer? O que gostaria de concretizar?

Pergunta complicada! Existem diversas respostas a essa pergunta, mas acho que a nível pessoal gostava de fazer voluntariado nos países mais carenciados e a nível profissional conseguir passar cada vez mais os valores do Desporto a todos os públicos-alvo.

O sonho comanda a vida?

Sim, sem dúvida! Para mim, o sonho significa esperança e força de vontade. Se não houvesse um sonho, não existia um propósito e sem propósito acabamos por viver os dias sem nenhum objetivo. Ter um sonho é ter esperança, ter um sonho é não desistir.

Entrevista a Inácio Rozeira

Fale-nos um pouco de si e do que faz atualmente.

O meu nome é Inácio Rozeira, afirmo-me como viajante profissional e o meu trabalho hoje em dia é levar pessoas a visitar locais remotos do planeta, que podem ser desde a Patagónia até ao acampamento base do Evereste.

Como foi o seu percurso até à sua profissão atual e porque escolheu este caminho?

O meu percurso é pouco tradicional. Nunca fui um aluno exemplar e terminei o 12º ano com dois anos de atraso. Sabia desde cedo que não queria ter um trabalho normal e a minha experiência nos escuteiros fez com que desenvolvesse a minha curiosidade, e me fizesse viajar por vários locais do mundo. Fiz vários trabalhos temporários e juntava dinheiro para viajar. Anos mais tarde, depois de ter partilhado as minhas viagens em blogs e redes sociais, fui convidado para trabalhar numa agência de viagens e tornei-me viajante profissional.

A sua profissão/ocupação é algo com que sonhava em criança ou foi uma descoberta mais tardia?

Não. Nunca pensei que viesse a fazer isto. Na realidade sabia que não queria uma profissão convencional, mas

nunca soube muito bem o que queria fazer. Sou um curioso insatisfeito e hoje, com 46 anos, também ainda não sei muito bem o que vou fazer no próximo ano. Gosto dessa incerteza.

No seu percurso (profissional ou pessoal) o que mais se orgulha de ter feito?

Orgulho-me muito de ter feito o caminho francês de Santiago com apenas 21 anos, completamente sozinho e orgulho-me muito de, com muito pouco dinheiro, ter partido montanha acima no Nepal, durante 16 dias e ter chegado ao Acampamento Base do Monte Evereste. Tinha apenas 22 anos.

O que lhe falta ainda fazer? O que gostaria de concretizar?

Falta sempre fazer qualquer coisa. Para pessoas inquietas e curiosas há sempre novos desafios. Gostava muito de poder devolver ao mundo tudo o que o mundo me tem dado envolvendo-me, mais ativamente, em projetos de apoio a refugiados.



Inácio Rozeira em viagem

O sonho comanda a vida?

Eu acredito, verdadeiramente, que sonhamos acordados, não quando estamos a dormir. Isso é o nosso motor. Estimulados pelos nossos sentidos podemos ambicionar tudo. Não há limites para quem se deixa surpreender.



Hélder Nunes

Entrevista a Hélder Nunes

Quem é? O que faz atualmente?

Chamo-me Hélder Nunes, tenho 30 anos, e jogo hóquei em patins no F.C. Porto.

Como foi o seu percurso?

Escolhi este caminho basicamente desde que nasci, o meu pai jogava e eu queria ser como ele. O facto de ter nascido em Barcelos, que é uma cidade que respira hóquei, tem a sua cota parte para esta modalidade ser a minha "prioridade" em relação a outros desportos.

A sua profissão/ocupação é algo com que sonhava em criança ou foi uma descoberta mais tardia?

Como disse antes, foi desde criança porque, como "todas" as crianças, eu queria ser como o meu pai e até melhor, via-o como um ídolo e isso ajudou a que escolhesse o hóquei desde muito novo.

O que se orgulha de ter feito?

Orgulho-me de ser sempre a mesma pessoa, trabalhadora e cuidadora com o próximo, principalmente com os adeptos e fãs. Muitos vêem-nos como pessoas inalcançáveis, nós somos só pessoas exatamente iguais a todas as outras.

O que lhe falta ainda fazer?

Falta-me fazer muita coisa, agora sou pai de duas meninas lindas, quero ganhar muito no que me resta da minha carreira, para lhes mostrar que, com trabalho e dedicação, tudo se consegue.

O sonho comanda a vida?

Sem dúvida nenhuma, eu acabo por ser um exemplo muito pequeno disso, porque desde muito novo tinha objetivos bem traçados para a minha carreira e, felizmente, tenho conseguido realizar cada um deles, seja a ganhar títulos ou a jogar em clubes que, para mim, são os melhores clubes do mundo no meu desporto que é o hóquei em patins.

Entrevista a António Moreira

Entrevista realizada por Maria Perrulas e Iara Cardoso

Como foi o seu percurso até aqui?

Neste momento trabalho na área do vinho na empresa Cockburn's, na área do Vinho do Porto.

Estudei até ao 12º, depois fui para um curso de Gestão de Atividades Turísticas, comecei a trabalhar numa discoteca, fui fazendo umas formações, trabalhei com outros tipos de bares, fiz isso durante cerca de quatro anos. Enquanto estava na faculdade tive oportunidade de ir para a Grécia, onde trabalhei sempre em bares e discotecas. Quando voltei da Grécia abracei outro projeto, fiz um trabalho de verão num hotel 5 estrelas, no Algarve. Sempre trabalhei na área de Bar, onde há muita procura, muitas oportunidades.

O que se orgulha de ter feito?

Orgulho-me de ter ido para todo o lado, ter procurado sempre o melhor, novas experiências e aprendizagens. Estou com vinte e sete anos, mas desde os meus dezasseis nunca parei, estive em vários lados, fui fazer projetos fora, em diversas áreas, passei por experiências que me ajudaram a crescer.

O que falta ainda fazer?

Muita coisa. Estou a tentar fazer uma transição de setor, deixar a área de Mesa e Bar e focar-me no Atendimento ao Cliente, na sua experiência e satisfação, acompanhando-o no momento do check-in, e durante todo o seu percurso nas suas férias programadas no Porto.

O que faz é uma paixão de criança ou foi uma descoberta mais tardia?

Foi uma descoberta, não conhecia a área do vinho, tive uma oportunidade que agarrei, fui aprendendo, percebi que é um mundo diferente, com imenso interesse e que traz uma visão nova. Foi uma oportunidade que apareceu, fui para uma quinta de vinhos no Douro, acabei por gostar e trabalhar nessa área.

Que mensagem deixaria aos jovens do Arco Maior?

Não tenham medo, não há nada que não seja possível fazer, o que arriscarem hoje não vos vai implicar para o resto da vida, podem sempre mudar o vosso caminho, há sempre uma coisa melhor que vem depois.



António Moreira em entrevista com as alunas Mara Perrulas e Iara Cardoso

O sonho comanda a vida?

Sim, sem dúvida, mas os sonhos vão mudando ao longo do nosso percurso, eles vão dependendo do que se passa na nossa vida. Há sempre um sonho, um objetivo que nos leva a continuar. O sonho pode mudar, mas está sempre lá, estamos sempre a lutar por aquele objetivo.

À descoberta do Encanto do Boeira Garden Hotel by Hilton

Alunos do Arco Maior 3 com supervisão dos formadores Carlos Gonçalves e Ana Costa

Na recente visita ao Boeira Garden Hotel by Hilton, em Vila Nova de Gaia, tivemos o prazer de conhecer este refúgio sofisticado, rodeado por jardins exuberantes e com uma proposta de luxo e bem-estar.

Um Primeiro Olhar: Arquitetura e Design

O Boeira Garden impressiona pela sua elegância discreta e por uma arquitetura que harmoniza perfeitamente o clássico e o contemporâneo. Os amplos espaços e a decoração fazem do hotel um verdadeiro oásis de tranquilidade.

A Experiência no Spa: Bem-Estar em Primeiro Lugar

Um dos pontos altos da visita foi o spa do Boeira Garden, um espaço dedicado ao relaxamento e à revitalização. O spa oferece uma variedade de tratamentos, desde massagens e tratamentos faciais até sessões de sauna e hidromassagem, tudo com um foco claro no bem-estar. O ambiente proporciona uma atmosfera de serenidade absoluta, ideal para descontrair e se renovar.

Gastronomia de Excelência no Restaurante e Bar

A experiência gastronómica no Boeira Garden é uma verdadeira celebração dos sabores locais e internacionais, com pratos que destacam ingredientes frescos e de alta qualidade.

O bar, por sua vez, é um espaço ideal para desfrutar de um cocktail ou um copo de vinho. Com uma seleção refinada de bebidas e um ambiente acolhedor, o bar do Boeira Garden é o lugar perfeito para relaxar ao fim do dia.

Nos Bastidores: Uma Visita à Cozinha

A visita à cozinha foi um momento fascinante da experiência. O compromisso com a higiene e com o respeito pelos ingredientes é evidente.

A Cultura de Trabalho: Compromisso com a Excelência

Um dos aspetos que mais chamou a atenção foi a cultura de trabalho e o compromisso dos funcionários em oferecer uma experiência acolhedora e inesquecível. Cada membro da equipa, da receção aos serviços de quarto, desempenha o seu papel com dedicação, atenção e respeito pelos hóspedes. A hospitalidade e o atendimento personalizado fazem com que cada visitante se sinta único e valorizado.

Conclusão: O contacto que os nossos alunos tiveram com o Boeira Garden Hotel será com certeza uma mais valia para uma futura inserção no mercado de trabalho.



Visita de estudo ao Boeira Garden Hotel

Cozinhar com Amor: um caminho de Aprendizagem e Autonomia

Alunos do Arco Maior 3 com supervisão da formadora Bárbara Fidalgo

Livros de receitas não faltam por aí, não é verdade? Então, por que razão fazer mais um, com receitas que todos já conhecem? No *Arco Maior*, todos os dias convido os alunos a participar nas minhas aulas, com um objetivo comum: **cozinhar com amor**. O nosso propósito vai além de uma simples preparação para o mercado de trabalho; trata-se de formar indivíduos autônomos, independentes e confiantes, preparados para os desafios do dia-a-dia na vida adulta.

É extremamente gratificante observar o progresso dos alunos neste caminho. Ver o quanto eles evoluem, passo a passo, tornando-se adultos



Alunos na aula de cozinha

mais competentes, capazes de se adaptar não só em diversas áreas profissionais, mas também no âmbito pessoal e familiar, é algo que me enche de orgulho.

Todos os anos, convido-os a registar as receitas que mais os marcaram num caderno, depois de lerem e analisarem as fichas técnicas. Assim, o que vemos neste livro, *"A Nossa Cozinha - Volume I"*, é o reflexo desse trabalho árduo. As quantidades indicadas são as que trabalhamos em sala de aula. Se uma receita foi preparada para 20 pessoas, por exemplo, esse número será o indicado. Quando as receitas são feitas em casa, os alunos ajustam as quantidades de acordo com a necessidade.

Além disso, como o nosso trabalho é feito de forma interdisciplinar, algumas receitas incluem também a receita base, com sugestões para que os alunos façam os cálculos e adaptem os ingredientes quando necessário.

Aproveitamos também para partilhar algumas curiosidades sobre o funcionamento das nossas aulas de cozinha, e o que nunca pode faltar no nosso economato.

Este livro resulta do esforço coletivo dos nossos alunos e serve para mostrar que o seu trabalho é reconhecido, valorizado e pode ser, de alguma forma, perpetuado.

Sou feliz quando gasto dinheiro em coisas para mim

Sou feliz quando ando de moto

É terrível ser frágil...
Dói ser frágil!

É bom ser corajosa.
É incrível ser inteligente!
É péssimo ser incapaz de ser feliz...

É triste sentir dor
É triste ser insegura...
É incrível persistir!
É incrível ter vontade de vencer
E conseguir!
Tudo isto é ser.

Ariana Silva

Sou feliz quando vou comer fora

É difícil SER paciente,
sendo exigente.
Sempre foi o meu jeito de SER.
Irrito-me muito facilmente...
Por isso pergunto-me:
Como vai ser quando crescer?
Vou continuar a ser intransigente?
Não dá para entender!
E dou por mim a escolher
Quem eu quero SER.

Mariana Vilas Boas

Sou feliz quando jogo futebol

É bom ser empenhado
É incrível ser organizado
É terrível ser introvertido
Dói ser julgado
O que vou ser quando crescer?
Um padeiro? Um pasteleiro? Advogado?
Quando crescer, vou ser alguma dessas profissões?
No futuro, espero fazer boas ações
Ser capaz de aprender e superar os meus obstáculos
Vou escolher SER
a melhor versão de mim.

Willyan

Sou feliz quando a minha família se reúne aos domingos para almoçar

Sou feliz quando estou no meu bairro

É incrível SER jogador de futebol,
O melhor desporto do mundo:
Emoção, vitória, concretização!

É incrível jogar!
"Cortar para o meio e chutar a Neymar!"
E, se possível, marcar e comemorar,
Com o público a vibrar!

Leandro Matos, PIEF 2/3

Poema do Ser

Que vou ser quando crescer?
Não sei. Talvez fotógrafa...
Gosto de registar momentos como o pôr do sol,
Fotografar objetos, sobretudo automóveis.
Adoro carros que fazem barulho!
Gosto dessa adrenalina que vem quebrar a minha rotina.
Ser fotógrafa é ser criativa e
em cada fotografia
Deixar a minha perspetiva.

Fabiana Nogueira

Poema do Ser

É difícil SER compreendido!
Porque ninguém me entende
ou então não me faço entender...
É difícil explicar o que sinto,
Mas pressinto
que, com o tempo,
vou conseguir
Expressar melhor o que sinto.

Joel Ribeiro

Sou feliz quando estou com o meu namorado

O que vou ser quando crescer?
Quero ser esteticista.
Desde pequena que gosto de ter unhas bonitas
Usar vernizes coloridos e limar as imperfeições
Conversar e ouvir várias opiniões.
Sou comunicativa e alegre
E gosto de ajudar.
Sei que vou conseguir
O meu sonho concretizar

Bruna Almeida

Sou feliz quando estico o meu cabelo

Sou feliz quando estou com os meus irmãos

É incrível ser capaz de me adaptar a diversas situações
criar novas amizades, ser curioso para
ouvir novas opiniões
É terrível ser preguiçoso
Às vezes, perco muito tempo do meu dia ...
Parece que não fiz tudo o que conseguia.
Sou obrigado a crescer?
Sim, tento ser corajoso para enfrentar todas as dificuldades

Lisandro Santos

Poema do Ser

Que vai ser quando crescer?
Vai ser desafiante.
Ultrapassar obstáculos,
Aproveitar...
Isso é viver!

Tenho de mudar quando crescer?
Sim!
Ganhar maturidade,
Focar em objetivos.
Isso é viver!

É terrível ser?
Não!
Ser é magnífico, incrível,
Se soubermos escolher
Quem queremos SER.

Nuno Almeida

Sou feliz quando estou com os meus sobrinhos

Sou feliz quando faço meditação

Poema do Ser

É terrível ser impulsiva!
Ser impulsiva faz-me perder a paciência.
Quando sou impulsiva, acabo por magoar
os outros e a mim mesma...
Por ser impulsiva faço as coisas na hora,
com raiva, sem consciência...

Reajo no momento,
Não consigo explicar...
É tal o sentimento
Que é difícil controlar
Mas sei que vou crescer
E vou tentar melhorar...

Raíssa Almeida

Sou feliz quando alcanço o que quero

SER ALUNA DO ARCO É...

Encontrar união,
Receber afeto.
Na escola? Não!
Na minha segunda casa.

No Arco recebo muito Amor
Sinto-me em casa
Aqui...
Voo sem asas

Convívio tranquilo
Opiniões diversas
De forma inteligente
A conversa flui...

Aqui somos ouvidos
de uma forma acolhedora.
Ele é MAIOR
porque Vidas salva

É um herói sem capa
a quem serei
eternamente grata.

Kelly Trindade

Sou feliz quando faço as minhas pestanas e as minhas sobrancelhas

Sou feliz quando vou viajar

SER é viver
Viver é aprender a resolver.
É bom SER dedicado à família, aos amigos...
É bom SER trabalhador (para me poder sustentar).
Construtor?
Programador?
Jogador?
Esteticista?
Jornalista?
Auxiliar?
Educador?
Imensas são as possibilidades...
Sou obrigado a crescer?
Sim!
Crescer é ter maturidade, é enfrentar obstáculos.
E posso escolher? Sim!
Temos apenas que decidir
O caminho que queremos seguir.
Tudo isto é SER.

Arco Maior 3, Turma PIEF 3º ciclo, a partir do poema
"Verbo Ser", de Carlos Drummond de Andrade

Sou feliz quando compro roupa

Não vou ser triste
Porque é incrível estar sempre com um
Sorriso no rosto
O dia corre melhor assim
E eu gosto
Não vou ser irritante
Porque quero que os meus amigos
Se relacionem comigo
Sem me acharem enervante

Miguel Costa

Sou feliz quando estou com quem gosto

Sou feliz quando estou sozinha a ouvir música

Sou feliz quando jogo futebol

Sou feliz quando ajudo outras pessoas

O som das palavras

Professora Ana Raquel

No projeto “Dá-me música” foram elaborados poemas de incentivo ao “Arco Maior” com mensagens centradas nas vivências dos que por aqui passam.

Em estreito diálogo com outras disciplinas, traduziram-se em letras musicais trabalhadas no contexto da métrica, em português, das frações, na matemática, do ritmo, em educação física... Desta manta de retalhos, emergiram as músicas – simples manifestações, expressões do entendimento e da vontade – que ecoam pelos espaços que nos acolhem, nas vozes de todos os alunos.

CANÇÃO/POEMA TURMA 1

Bem-vindos ao Arco, a nossa segunda casa,
Onde cada passo fortalece e nos abraça.
É mais que escola, é um laço verdadeiro.
No Arco Maior, juntos, vamos por inteiro.

Aqui ninguém caminha sozinho,
Professor, aluno, somos todos um caminho.
Do norte ao sul, somos diversidade.
É a união que faz a nossa identidade.

Arco Maior, é onde eu quero estar.
No ritmo da vida, juntos a rimar.
Cada sala, cada história, cada irmão,
É o Arco que desenha o nosso coração.

Aluna Jéssica Teixeira

CANÇÃO/POEMA TURMA 2

No Arco Maior, o rap é a paixão.
Jovens em movimento, unidos na canção.
Superando barreiras, em busca das vitórias.
Com garra e amor, escrevemos nossa história.

O Arco é o Maior, Maior de Portugal.
Como o Arco não há igual!

O lema é a inclusão, porque a vida pode ser uma traição.
O Arco Maior traz-nos paz, porque somos aquilo
Que lá fora não podemos ser mais.

O Arco faz sentido: aqui somos todos unidos!

O arco faz sentido 1

♩=90

beat arco 4



Professor Armando Teixeira

Oficina de Paisagens Sonoras na Casa da Música

Professor Filipe Melo

No âmbito do projeto “Dá-me música”, a turma 1 do Pólo 4 participou na Oficina “Paisagens Sonoras e Caixas de Ritmos”, dinamizada na Casa da Música.

Os alunos tiveram a oportunidade de explorar conceitos da música como emoção, ritmo, métrica, altura, intensidade, timbre e duração – elementos centrais na criação de “Paisagens Sonoras”, uma atividade que estavam já a explorar nas aulas de Arte e Multimédia.

A oficina orientou os alunos por diferentes experiências sensoriais, desde explorar sons produzidos pelo e com o próprio corpo, até interagir com uma instalação cinética com sensores que reagem aos movimentos e despoletam sons de variados estilos musicais.

Cada área representava uma “Paisagem Sonora” distinta: orquestra clássica, música tradicional portuguesa, rock, eletrónica. Essa imersão sonora permitiu aos alunos conectar o que haviam trabalhado em aula – dos ritmos corporais à notação gráfica – e inspirou o produto final da disciplina de Artes e Multimédia: uma caixa de ritmos (beatbox) interativa, onde se pretendia que a literacia digital e a sequência combinada de sons e símbolos criassem uma experiência musical visual.

A visita contribuiu para o desenvolvimento das competências socioemocionais que estavam a ser trabalhadas no projeto “Dá-me música”, como a análise e a avaliação de situações, a persistência e o trabalho em grupo, elementos essenciais do percurso educativo dos alunos no Arco Maior, onde o imaginado se torna real.



Explorando novos conceitos



Elaborando o guião

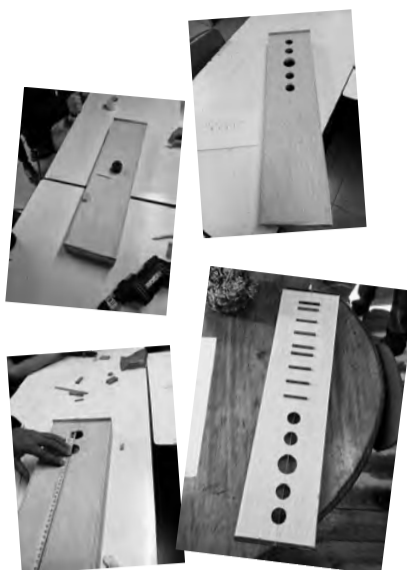


O grupo de trabalho

O Monocórdio

Professor Sérgio Santos

Na busca do SOM para as palavras dos poemas dos alunos sobre o Arco Maior, na disciplina de Marcenaria, com o apoio da disciplina de Matemática, a Turma 1, construiu um instrumento musical chamado *Monocórdio*.



Prof. Sérgio e alunos José e Luna



Aluno Afonso



Alunos Bruno e Tiago Costa



Aluna Nerea



Prof. Sérgio e aluno Márcio

À descoberta de sabores e sons sustentáveis na Casa da Música

Professora Paula Martins

No âmbito do projeto educativo “Dá-me Música”, a turma 2 do Arco Maior 4 teve uma experiência única ao participar na oficina “La Nouvelle Cuisine” na Casa da Música.

A oficina foi uma verdadeira fusão entre arte e consciência ambiental, conduzido pela dupla de chefs Quim e Noa, que ensinaram aos alunos uma nova visão sobre culinária e música.

Durante a oficina, os chefes partilharam práticas de cozinha sustentável, nomeando ingredientes locais e orgânicos, e incentivaram os jovens a refletir sobre a importância de escolhas alimentares conscientes.

No final, os alunos do Arco Maior 4 saíram com uma experiência enriquecedora, repleta de sons, sabores e uma nova consciência ambiental. Esta oficina foi mais do que uma atividade educativa, foi uma celebração de um estilo de vida mais responsável e sustentável.



Chef Quim e Chef Noa

Adorei, senti que cozinhar dá para ser algo em que também podemos descontrair e conviver.

Aluna Maria Flôr

Gostei muito.

Aluno Leonardo Miranda

Aprendemos a cozinhar com a memória dos outros e em alguns momentos, nós fazemos a nossa.

Aluna Mara Almeida

Cozinhar não é só uma necessidade, é uma maneira de viver e de crescer cada vez mais.

Aluna Iolanda Simões

Na cozinha somos todos uma grande equipa.

Aluno Mateus Maia

Não é preciso comida para cozinhar.

Aluno Filipe Jorge

Gostei da dinâmica e de nos terem feito viajar pelos países asiáticos, adorei não estar parada e de ter aprendido novas palavras como “Itadakimasu” é uma palavra japonesa que significa “Agradecer”, agradecer desde a natureza, reprodução, entrega e a todo o processo até chegar à nossa boca.

Técnica de Educação Inês Leorne



Sessão “La Nouvelle Cuisine”



Grupo Arco Maior na Casa da Música

Da Casa da Música para a Casa do Arco Maior

A fusão do som das palavras e dos sabores servido à mesa do Arco Maior 4.



ELETRICIDADE

"Escolhi a oficina de eletricidade, porque no futuro posso vir a trabalhar nisso. Com a oficina posso ter mais conhecimento na área." (Marco Oliveira, aluno polo 1)



"Escolhi a oficina, porque gosto de mecânica desde pequeno. Sempre acompanhei mecânica com o meu pai. E a oficina de mecânica vai-me ajudar a ser alguém daqui para a frente." (Alexandre Soares, aluno polo 1)

MECÂNICA AUTOMÓVEL



Vim para Cabeleireiro para aperfeiçoar e ter mais conhecimentos. Na futura pretendo trabalhar na área. (Maria Flor, aluna polo 4)

"Eu escolhi Cabeleireiro, porque tenho interesse em trabalhar em estética. Aqui tenho contacto com a realidade do trabalho." (Josiana Cardoso, aluna polo 2)

De todas as oficinas foi a área que me interessou. Vim para saber se tenho competências nesta área." (Leandra Lima, aluna polo 4)

CABELEIREIRO E ESTÉTICA



OP3

PINTURA DE CONSTRUÇÃO CIVIL

Tenho marcenaria no polo 4 e é uma área que eu gosto, por isso escolhi a mesma área." (Martim Saraiva, polo 4)

Oficina Polivalente de Projetos Profissionais

As oficinas pretendem dar aos alunos as competências que lhes permitem encarar o mercado de trabalho com um maior número de ferramentas. Para isso, as horas destas oficinas são estruturadas em Unidades de Formação Modulares Certificadas (UFCD) que, posteriormente, são certificadas, valorizando os currículos dos alunos.

MARCENARIA



Gosto do formador, gosto do trabalhar com ele e gosto da área. Caso não consiga o emprego que eu quero tenho sempre outra área disponível." (Leandro Rodrigues, aluno polo 1)

"Estou na oficina porque gosto da área e do formador. Dá-me competências para o mercado de trabalho." (Maria Vieira, aluna polo 1)

"É uma área que eu gosto, que quero seguir e espero vir a ter bons resultados. Acha que é importante para o meu futuro para conseguir arranjar emprego já que a oficina nos ajuda a integrar-nos no mundo do trabalho." (Ana Ribeiro, aluna polo 1)

MODA TÊXTIL E VESTUÁRIO

Inscribi-me na oficina de moda para aprender a costurar, para fazer o meu vestido de formatura e também para relaxar." (Kelly Trindade, aluna polo 3)



"Já tinha estado em mesa/bar no polo 3 e gostei, tanto que quis seguir um curso profissional desta área. Não correu bem e voltei para o Arco Maior e agora pretendo saber mais de mesa/bar." (Leticia Fernandes, aluna polo 1)

MESA E BAR



"Já tenho experiência e por isso gostava de conhecer ainda mais a área. Se um dia quiser ir para mesa/bar já tenho uma noção." (Luana Oliveira, aluna polo 1)



Quem Somos

O ArcoServe é uma “empresa” pedagógica, através da qual os nossos jovens prestam serviços, tendo em vista aprender a exercer uma profissão, num ambiente “protegido”.

Neste momento os serviços prestados são:

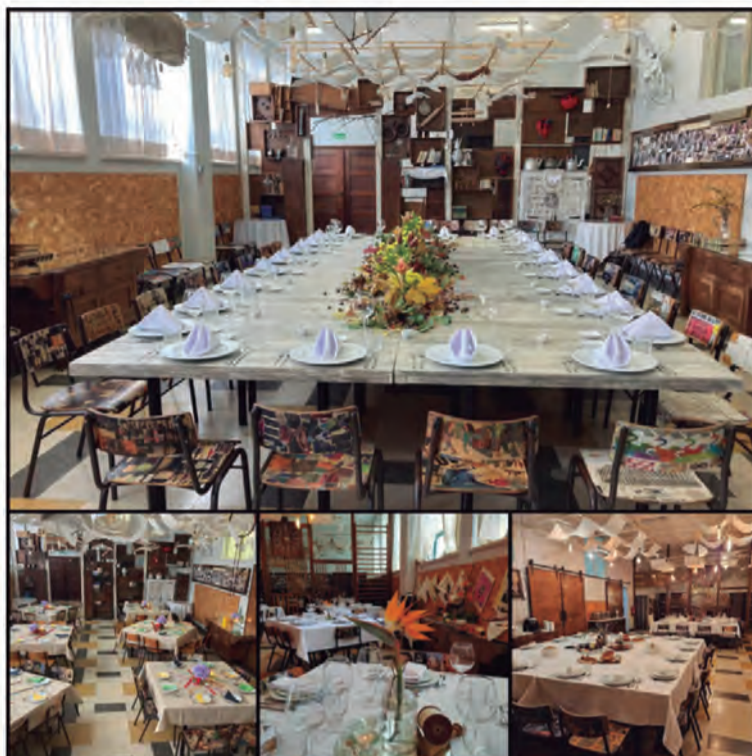
- take away;
- realização de refeições por encomenda;
- serviços de apoio a eventos de famílias e/ou grupos;
- serviços de catering por marcação.

As experiências profissionais são oportunidades de crescimento pessoal para os nossos jovens, facilitando a sua futura integração socioprofissional.

Do Sonhar ao Fazer

“O Arco Serve tem um impacto muito grande na minha vida. Ver como comecei e o percurso que fiz até chegar onde estou neste momento é algo inexplicável. Nunca pensei exercer o cargo que desempenho, hoje, dentro do projeto que me ajudou a alcançar muito. Conseguir ajudar os outros da mesma maneira que me ajudaram a mim é um sentimento único. Aqui é, e continuará a ser sempre, a minha segunda casa.”

(Pedro Coelho, ArcoServe)



Restaurante Pedagógico Alexandre Soares do Santos



ArcoServe

O que dizem de nós...

“ArcoServe, um projeto pedagógico pioneiro:

A metodologia do Arco Maior, onde o ArcoServe se insere, diferencia-se pela gestão curricular flexível e pela personalização dos processos de aprendizagem.(...) O ArcoServe é uma resposta concreta que dá aos jovens a possibilidade de se prepararem para o futuro num ambiente de apoio contínuo.” (in Newsletter SCMP, 07/11/2024)

joanamarie.artist Obrigada por terem alimentado tão bem esta festa tão feliz! 🍷 Excelente trabalho! 🍷

Dora Santos
É que rico grupo, e que rico almoço!

Boa tarde!

Uma vez mais, vimos agradecer-lhe a noite inesquecível de ontem. Estava tudo excelente e o carinho, o profissionalismo e o acolhimento foram incedíveis. Muito obrigado!!

Espero que, do nosso lado, também tenha corrido tudo bem. Se não, as minhas desculpas.

Abraço,

Fátima Coelho
Dora Santos um almoço ao mais alto nível, de CHEFE!! 🍷

Imelorsamorim 39 sem 🍷
E que belo e inesquecível almoço! Parabéns, @arcoserve, por todo o vosso profissionalismo, humanismo, carinho com que nos trataram. Estão sinceramente de parabéns, pelo Projeto extraordinário e pelo resultado, que pudemos comprovar! Obrigada

Margarida Lopes
Não tenham medo!!!
Recomendo....excelente 🍷

Fernanda Alves
Muito obrigado pelo vosso trabalho e simpatia. Somos sempre bem recebidos.

Idanorway 39 sem 🍷
Foi um almoço excelente. Aconselho vivamente o Arco Serve para um almoço entre amigos, entre familiares ou entre profissionais. Muito bom mesmo. Parabéns

Isabel Vieira
Já experimentei o bacalhau com natas, o bacalhau espiritual e a feijoada de cogumelos. Tudo excelente!



@ARCOSERVE



Arroz de Pato
Bacalhau Espiritual
Bacalhau com Natas
Caril de Legumes
Feijoada de Choco
Feijoada de Cogumelos
Feijoada de Camarão
Lasanha de Atum
Lentilhas Estufadas com Legumes

2 doses (3 pax) 12€
1 dose (1 pax) 6€

Folhado de Lombelos de Porco

preço sob consulta
(mediante nº/ pax)



